



LIVRO DE RECEITAS

Complexo italiano

Este livreto contém as receitas que foram preparadas em uma oficina aberta ao público realizada pelo Alimento em 2016.

Alimento 2019

contato@alimento.org
www.alimento.org

— PESTO DE PANCS



PASTINHA



8 pessoas



20 min

ingredientes

- 100 g de castanha do pará
- folhas de PANCS variadas (utilizamos almeirão, beldroega, mostarda roxa e serralha)
- 1 dente de alho
- 1/4 xúc de azeite extravirgem
- sal e pimenta do reino

preparo

Descasque o dente de alho e bata em um liquidificador ou processador junto com as castanhas, até obter uma farofa.

Acrescente a salsinha levemente picada e o azeite e torne a processar.

Caso necessário, adicione mais azeite na mistura. Prove e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Experimente outras combinações de sementes oleaginosas (amêndoas, castanha do pará, amendoim etc.) e folhas (manjeriço, hortelã, rama de cenoura).



— RAGU DE COGUMELOS



PRINCIPAL



300 g



30 min

ingredientes

- 300 g de cogumelo paris
- 2 cs de creme de castanha de cajú
- 2 dentes de alho
- tomilho, sal e pimenta a gosto

preparo

Bata os cogumelos em um processador até ficarem picados, evitando bater muito. Pode utilizar as hastes dos mesmos, inclusive fazer a receita toda com elas.

Pique os alhos e refogue com azeite em uma panela pequena. Logo em seguida, acrescente os cogumelos picados. Mexa constantemente, até começar a subir uma água.

Em seguida, acrescente o creme de castanhas e tomilho. Misture até incorporar. Prove e acerte o sal e pimenta do reino. Utilize o ragú para comer com massas ou para fazer bruschettas.



— LEITE E RICOTA VEGETAL



PASTINHA



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 200 g de amendoim cru
- 500 ml de água filtrada (para o leite)
- 1/4 xíc de azeite
- 1/2 molho de cebolinha
- 3 cs de cúrcuma em pó
- 1 limão
- 1/2 molho de salsinha

preparo

Hidrate o amendoim em água filtrada por 4 horas. Descarte essa água e triture no liquidificador por 2 minutos com água filtrada. Coe com auxílio de voal ou perfex sem perfume. O líquido é o leite vegetal, que pode ser utilizado como substituto de leite em diversas receitas. O que sobra no voal que virará a ricota.

Numa tigela, misture o bagaço do amendoim com o azeite, limão, cebolinha picada, cúrcuma e levedo, até obter uma mistura homogênea. Prove e acerte o sal.

Caso necessário, adicione mais azeite, pois a gordura que irá ajudar a condensar o amendoim. A ricota pode ser armazenada em geladeira e consumida em até 4 dias. Experimente outros temperos!



— SORBET DE BANANA COM BISCOITO



SOBREMESA



8 pessoas



50 min +

ingredientes

- 1 dúzia de bananas prata maduras
- 1 molho de alecrim
- 4 limões
- 1/2 xíc de óleo de coco
- 3/4 xíc de farinha de trigo
- 1/2 xíc de aveia em flocos
- 1/2 xíc de açúcar demerara ou mascavo
- 1/4 xíc de água filtrada

preparo

Congele as bananas descascadas e cortadas em pedaços médios de um dia para o outro. Experimento congelar junto com elas outras frutas e temperos.

Em seguida, bata as bananas em um liquidificador junto com o alecrim, até obter um creme pastoso. Sirva na sequência, com raspas de limão siciliano e biscoito.

Para o biscoito, misture a aveia, a farinha de trigo, o açúcar em um bowl, junto com a raspa das cascas de 4 limões. Acrescente o óleo de coco e a água filtrada gelada aos poucos, misturando com os dedos, até obter uma massa homogênea.

Asse em uma forma anti aderente por 15 minutos ou até dourar. Ao esfriar, quebre o biscoito em pedaços.



— MOLHO DE TOMATE



MOLHOS



8 pessoas



40 min

ingredientes

- 700 g de tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 molho de manjericão
- 2 cs de azeite
- 1 pimenta dedo de moça

preparo

Caso deseje tirar a pele dos tomates, corte em X na extremidade inferior dos tomates, arranque os olhos dos tomates. Em seguida, coloque-os em uma panela de água fervente por 2 minutos, e depois em água gelada.

Corte as cebolas em fatias e os alhos em lascas. Refogue-os com azeite, com fogo médio. Acrescente os tomates cortados em pedaços médios e a pimenta sem sementes, cortada, e misture bem.

Acrescente o manjericão e 200 ml de água filtrada e um pouco de sal. Deixe cozinhar tampado, cuidando para não queimar.

Bata no liquidificador para uma mistura mais homogênea, conforme for do seu gosto.



— RICOTA DE TOFU



PASTINHA



300 g



60 min

ingredientes

- 500 g de tofu macio
- 4 cs de cúrcuma em pó
- 1 molho de salsinha
- 3 dentes de alho
- 1 pimenta cambuci
- 1/2 cs de molho inglês
- 2 cs de páprica doce
- 2 cs de vinagre ou suco de limão
- 1/4 xíc de azeite
- 3 cs de levedo nutricional
- Sal a gosto

preparo

Com auxílio de voal ou perfex sem perfume, esprema o excesso de água do tofu. Despeje-o em uma tigela.

Pique os alhos bem pequenos, assim como a salsinha e a pimenta e acrescente ao tofu.

Adicione todos os demais ingredientes na tigela, misture bem e deixe marinando por pelo menos 1 hora, para apurar o sabor.



— QUEIJO RALADO DE CASTANHA



LANCHE



300 g



10 min

ingredientes

- 200 g de castanha de cajú
- 1 dente de alho
- 3 cs de cúrcuma em pó
- 1 cs de levedo nutricional
- sal e pimenta do reino a gosto

preparo

Descasque o alho.

Bata em um liquidificador todos os ingredientes até obter uma farofa.

Caso necessário, acrescente mais cúrcuma para ficar bem amarelo.



— LASANHA VEGANA



PRINCIPAL



6 pessoas



90 min

ingredientes

- 400 g de beringela
- 400 g de abobrinha
- 1 molho de espinafre
- 500 ml de molho de tomate
- cogumelos salteados
- ricota de tofu
- queijo de castanhas

preparo

Pré aqueça o forno a 200 °C. Separe as folhas do espinafre e descarte os caules. Corte as beringelas e abobrinhas em lâminas finas, longitudinalmente. Elas farão o papel da massa da lasanha.

Unte uma travessa com azeite e coloque a primeira camada de beringelas. Cubra de molho de tomate e ricota de tofu. Depois outra camada, desta vez de abobrinha. Cubra de molho de tomate novamente e cogumelos e as folhas de espinafre.

Repita as camadas conforme necessário. Lembre de deixar ricota de tofu para cobrir a última camada e polvilhe o queijo de castanha. Despeje um fio de azeite por cima e leve para assar por 30 minutos, até borbulhar e dourar a lasanha.

